

三民國小附設幼兒園 113年10月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					水果	下午點心	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)
1	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	宮保雞丁	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲湯		水果	723	6	1.5	1.6	1	2	0
2	三	日式拉麵	特餐	廣東粥	府城蝦卷*2	青菜	肉包	水果	餡餅、麥茶	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
3	四	芋泥包、豆漿	白米飯	蠔油雞排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	黃瓜排骨湯		水果	758	6	2	1.5	1	2	0
4	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋油豆腐	起司馬鈴薯蒸蛋	青菜	綠豆甜湯		水果	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
7	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	左宗棠雞肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	743	6	1.8	1.5	1	2	0
8	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	日式鮮魚湯		水果	734	6	1.5	1.5	1	2.3	0
9	三	吻仔魚粥	特餐	米粉粿	雞肉沙威瑪	青菜	長麵包	水果	香酥蘿蔔糕、紅棗茶	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
10	四	雙十節休假														
11	五	麵包、鮮奶	白米飯	沙茶炒肉絲	毛豆雲耳炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
14	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	洋蔥雞丁	關東煮	青菜	蕃茄元氣湯	水果	紅麵線粿	743	6	1.8	1.5	1	2	0
15	二	洋蔥雞肉粥	糙米飯	熱炒三鮮	家常油豆腐	青菜	黃芽粉絲湯		水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
16	三	鍋燒麵	特餐	日式雜炊飯	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	水餃、蔬菜湯	759	5.8	1.7	1.5	1	2.5	0.1
17	四	湯包、米漿	白米飯	蜜汁咕咾肉	黃瓜彩燴	青菜	薑絲海帶結湯		水果	720	5.8	1.5	1.5	1	2.3	0
18	五	麵包、鮮奶	糙米飯	小菇煨雞	醬油蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		水果	803	6	1.6	1.5	1	2	0.5
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	咖哩豬肉	豆瓣鮑菇干片	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	和風湯麵	743	6	1.8	1.5	1	2	0
22	二	粉絲蛋花湯	糙米飯	魚片南蠻漬	西滷肉	青菜	味噌湯		水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
23	三	絲瓜鹹粥	特餐	木須肉炒麵	貴妃雞翅	青菜	虱目魚丸湯	水果	鮮蔬蘿蔔糕	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
24	四	蔥花卷、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	黃金毛豆	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
25	五	麵包、鮮奶	糙米飯	花瓜嫩雞煲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆紫米甜湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
28	一	菜包、豆漿	白米飯	紅燒炆肉	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果	古早味米粉湯	752	6	1.8	1.5	1	2.2	0
29	二	滑蛋瘦肉粥	糙米飯	椒鹽魚丁	南瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
30	三	芙蓉麵線	特餐	肉粿飯	海結燒雞	青菜	茶葉蛋	水果	蒸地瓜、麥茶	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
31	四	燒賣、米漿	白米飯	三杯雞	芹香甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯		水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

監廚老師：陳采利

園主任：林麗香

校長：林清輝

營養小常識-【健康點心食用原則】

以均衡飲食為基礎，選擇全穀雜糧類、新鮮蔬果類為主
並搭配多元化食物組合。
減少高油、高糖及高鹽的點心(一週一次)。
避免太接近正餐時吃點心，而影響孩子胃口。
進食後宜用白開水漱口防止蛀牙。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

宜珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005